

Hummus de Kalamata

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos, escurridos
- 2 cucharadas de tahini tostado
- 2 dientes de ajo, pelados
- Jugo de 1 limón pequeño o lima
- 1/3 taza de agua
- 10 aceitunas Kalamata (1/4 taza), deshuesadas



Nutrition Facts

15 servings per container
Serving size 2 Tablespoons (42g)

Amount per serving
Calories 45

	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 6mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 4mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Instrucciones:

1. Escurrir y enjuagar los garbanzos y las aceitunas.
2. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle sin suavizar, deteniéndose para raspar los lados según sea necesario. Ajuste la textura (agregue más agua según sea necesario) y el sabor (ajuste el limón y el garlic a su gusto)
3. Mantenga las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador y consuma dentro de los cinco días.

Receta de Maggie Carneiro